



**PROGRAMA
APRENDE EN CASA II**

ACTIVIDADES

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN
LA CIUDAD DE MÉXICO
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111
TURNO MATUTINO

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

SEMANA: 3 y 4

NOMBRE DEL DOCENTE: GENARO MARTÍNEZ ALCÁNTARA

GRADO: Primeros

GRUPO(S): A, B, C, D, E, F.

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

ACTIVIDADES PARA REALIZAR POR LOS ALUMNOS

ACTIVIDAD 1 ACTIVIDADES 1: Se lleven en orden todos sus apuntes y conocimientos de la clase de educación física y mandarlos por medio de classroom las imágenes de su cuaderno en su cuaderno en algunos casos el padre de familia leerá las hojas y firmara de enterado

APUNTES:

EDUCACION FISICA

PRESENTE: PADRE DE FAMILIA O TUTOR.

Por medio de este escrito me permito presentarme y mandarle un cordial saludo. Mi nombre es Genaro Martínez Alcántara profesor de Educación Física de primero y tercer grado del turno matutino de este ciclo escolar 2021-2022 en donde se basa en el nuevo plan de estudio de la secretaria de educación pública, en donde se realizará en forma hibrida las clases, cuyo objetivo es estimular las experiencias, acciones y conductas motrices de los alumnos, por medios de actividades donde pongan en prácticas sus habilidades y destrezas motoras, así como sus capacidades perceptivas, físicas y socio motrices

Ostentamos material, diseñado específicamente para que él alumno realice sus actividades con medidas de seguridad e higiene y en donde también se darán temas que le llevaran paulatinamente a cada una de las elecciones, las cuales contienen información relevante para orientarle y asesorarle sobre la práctica que realizara, partiendo de las sugerencias que le ofrecen en las actividades propias de su edad, interés y características del desarrollo. Todo esto le facilitará el acceso al amplio mundo de la educación física.

El ciclo está dividido en tres periodos con actividades lúdicas que promueven la reflexión en torno al cuerpo y a la corporeidad, así como la resolución de problemas en situaciones diversas. Al término de varias sesiones hay una actividad que implica el desarrollo de un proyecto individual o colectivo, mediante el cual los alumnos reafirmaran los aprendizajes esperados y las competencias que establece el plan de estudio.

Encontrará juegos organizados y pre deportivos, actividades de orden y control, resolución de competencias que le darán las pautas de los diferentes caminos para adquirir una mejor condición física, así como datos

relevantes de deportistas famosos, recomendaciones para su trabajo físico, cuestionarios, sugerencias que le apoyarán para una mejor interpretación de la información de acuerdo a la siguiente estructura.

El eje principal es la competencia motriz, y sus componentes

El desarrollo de la motricidad.

Integración de la corporeidad.

Creatividad en la acción motriz.

Todos estos temas serán realizados con su teoría y su práctica, para su mejor comprensión de acuerdo al grado del alumno.

Solicitamos su compromiso para que el alumno obtenga la ropa adecuada y el material escolar para el desempeño en las actividades que se realicen en clase.

Y que, a través de todos estos temas trabajados, el alumno obtendrá su calificación.

SE TOMARÁN EN CUENTA:

ROPA ADECUADA PARA LA CLASE DE EDUCACION FISICA: Playera blanca, short si el alumno se siente más cómodo junto con sus calcetas blancas, tenis blanco, valerina, pans (limpios y no entubado), gafete grande (medidas 15 por 10 un solo nombre del tamaño del gafete) cubre boca, gel antibacterial.

DESEMPEÑO: Hay alumnos que no trabajan ni presencial ni por línea se evaluara su desempeño.

ACTITUDES: Algunos compañeros tienen mal comportamiento en clase práctica o teórica y ocasionan accidentes. Se les ira corrigiendo por medio de exposiciones con gioser.

PARTICIPACION: Todas las participaciones del alumno se tomarán en cuenta

FORMACION: Forma de bajar al patio a una distancia de más o menos un metro y medio sin provocar accidentes. Es un hábito muy importante

TAREAS: Reforzamiento de los temas que se dan.

PROYECTOS: Proyectos desarrollados para la buena salud física.

DEMOSTRACIÓN DE COMPETENCIAS: Practicas.

DEMOSTRACIÓN DE COMPETENCIAS: Teorías.

Sus actividades están diseñadas de forma que puedan ir generando en el alumno lo que se conoce como cultura física, es decir, crear conciencia de la gran responsabilidad que cada individuo debe tener por el cuidado de su cuerpo.

Con esto le agradecemos por su apoyo y le damos la bienvenida al conocimiento de lo que representa una parte importante de su formación como ser humano.



**PROGRAMA
APRENDE EN CASA II**

ACTIVIDADES

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN
LA CIUDAD DE MÉXICO
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111
TURNO MATUTINO

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

De existir alguna duda o inconformidad con este reglamento, solicito a usted su valiosa presencia a la mayor brevedad posible dentro de los 15 días hábiles, en el entendido de que al no presentarse considerarse como aceptado dicho reglamento.

Y si está con nosotros para comprometernos con la salud integral de las nuevas generaciones, de una nueva cultura física.

ATENTAMENTE
PROFESOR DE EDUCACION FISICA
GENARO MARTINEZ ALCANTARA



**ESTADO CORPORAL O CERTIFICADO MEDICO
ESCOLAR**

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

NOMBRE DE LA ESCUELA: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

GRADO: _____ GRUPO: _____

PRESIÓN ARTERIAL: _____ ESTATURA: _____

TIPO DE SANGRE: _____ PESO: _____ FECHA: _____

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

¿QUE TIPOS DE DEPORTES HAS PRACTICADO?

- 1) _____ (TIEMPO DE PRACTICARLO) _____
(DEPORTES)
- 2) _____ (TIEMPO DE PRACTICARLO) _____
(DEPORTES)

¿QUE TIPO DE LESIONES HAS OBTENIDO REALIZANDO DE PORTES?

- 1) _____
(LESIONES) (DEPORTES)
- 2) _____
(LESIONES) (DEPORTES)

¿PADECES DE ALGUNA ENFERMEDAD CRONICA? SI NO (EXPLICA)

¿TOMAS MEDICAMENTO? SI NO (EXPLICA)

¿PADECES DE ALGUNA ALERGIA? SI NO (EXPLICA)

¿TIENES ALGUN PROBLEMA VISUAL O AUDITIVA? SI NO (EXPLICA)

¿CON QUE FRECUENCIA PADECES ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

EN LAS CONDICIONES QUE SE ENCUENTRA MI HIJO (A) SI NO
LE PERMITEN REALIZAR ACTIVIDAD FISICA

FIRMA (ALUMNO)

PADRE DE FAMILIA O TUTOR
NOMBRE Y FIRMA

GENARO MARTINEZ ALCANTARA
PROFESOR DE EDUCACION FISICA



**PROGRAMA
APRENDE EN CASA II**

ACTIVIDADES

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN
LA CIUDAD DE MÉXICO
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111
TURNO MATUTINO

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

EJERCICIOS DE ORDEN Y CONTROL (El nivel de ejecución será de acuerdo al grado)

Ciclo escolar 2019- 2020

1. firmes: a la voz ejecutiva se adaptarla siguiente posición: talones unidos en una misma línea, pies separados formando un ángulo menor que el recto, cuerpo erguido, pecho saliente, hombros a la altura, brazos caídos con la naturalidad, manos extendidas en forma natural, dedos unidos y extendidos: cabeza erguida, barba recogida y vista al frente.
2. tomar distancia por tiempo:
 - 1.- levantar el brazo derecho extendiéndolo hacia arriba.
 - 2.-poner el brazo al frente extendido tocando con la punta de la palma el hombro del compañero de adelante.
 - 3.- brazo al costado extendido palma de la mano hacia dentro y dedos juntos.

3. flancos: adoptar la posición de firmes y se moverá hacia el lado que desee (derecho e izquierdo) a 90° según la orden, la posición de los pies es de la siguiente manera: se giran hacia el lado que se indicó y después el pie de atrás se une con fuerza.
4. descanso:
A la voz ejecutiva se desplaza el pie izquierdo con un desplante lateral de 40cms.
Aproximadamente respecto al derecho.
Unir las manos al frente, la izquierda toma la derecha empuñada por la muñeca y coloca los brazos caídos y extendidos con naturalidad, repartiendo el peso del cuerpo sobre ambas piernas.
- 5.- paso al frente:
Se ordena 1,3 o 5 pasos al frente..... ya, a la voz preventiva se flexiona la pierna izquierda de la misma forma que se hace al ejecutar el paso redoblado.
A la voz ejecutiva se avanza, los brazos permanecen sin movimiento se ordenaran pasos pares para dar mayor facilidad al ejecutar el alto (como máximo 5 pasos).
- 6.- paso corto:
 - a) paso corto..... ya este paso se puede ordenar estando la escolta en pie firme.
A la voz ejecutiva la primera pisada es fuerte con la pierna izquierda y al frente. a partir del tiempo dos se avanza elevando los músculos alternos al frente y abajo con la longitud de paso de 35cms aprox. y su cadencia de 120 pasos por minuto y una altura de 30cms del piso.
 - b) sobre la marcha se ordenara: acortar el paso..... Ya, la voz ejecutiva se indica cuando el pie izquierdo este en el piso dejando pasar el pie derecho e iniciando con un desplante de la pierna izquierda extendida (no se bracea en formación de escolta), este paso se utiliza para rectificar distancias sobre la marcha.
7. paso redoblado:
Voz de mando pasó redoblado..... ya.
A la voz preventiva se hará semiflexión de la rodilla izquierda, inclinando ligeramente el tronco al frente.
a la voz ejecutiva se hará desplante (pisada fuerte del pie izquierdo y pierna extendida), y cuando inicie el avance la pierna derecha y el brazo izquierdo irán al frente, el brazo derecho al costado tocando ligeramente la costura del pantalón o falda, inmediatamente después braceo de ambos bien extendidos desde el hombro hasta la punta de los dedos que permanecerá juntos el braceo adelante será de 90° y hacia atrás a 15° aproximadamente, la longitud del paso será de acuerdo a la estatura, pero la cadencia deberá ser de 120 pasos la marcha.
- 9.- alto:
Voz de mando alto..... ya
Sobre la marcha la voz ejecutiva se dará cuando se asiente el pie izquierdo y dando dos pasos más unir el pie derecho, quedando en posición fundamental (firmes).
10. hileras: se formaran todos los integrantes uno atrás del otro.
11. filas: se formaran todos los integrantes uno al lado del otro compañero.
12. alinearse por la izquierda o derecha: con el codo elevado al costado mano empuñada a la cintura (siempre mano izquierda) y la vista al lado que se indique y se recorre al lado que se indicó el primero de cada fila según la indicación no se mueven.
13. intervalo: los dos Brazos se llevan laterales con las palmas abajo se recorre alado que se indica el primero de cada fila según la indicación se mueve el primero o no se mueve.
14. saludar: con saludo civil breve. Llevando la mano derecha con dedos juntos extendidos y la palma de la mano hacia abajo hasta ponerla a la altura del corazón y regresándola inmediatamente a posición fundamental.



**PROGRAMA
APRENDE EN CASA II**

ACTIVIDADES

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN
LA CIUDAD DE MÉXICO
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111
TURNO MATUTINO

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

REFORZAMIENTO MEDIANTE VIDEOS DE YOUTUBE	Ligas de los videos: https://www.youtube.com/watch?v=2iGNEak6PE4
---	--



**PROGRAMA
APRENDE EN CASA II**

ACTIVIDADES

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA TÉCNICA
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS SECUNDARIAS TÉCNICAS EN
LA CIUDAD DE MÉXICO
ZONA 3 ORIENTE DE OPERACIÓN Y GESTIÓN
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA 111
TURNO MATUTINO

CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

FECHA DE ENTREGA:	. Entregar Imágenes de sus apuntes en su cuaderno el día 27 de sep-21	
DIRECCIÓN DE ENTREGA:	Código de acceso Classroom:	
	Grado:	Clave:
	Educación Física 1A	tomxnyu
	Educación Física 1B	2duvpbp
	Educación Física 1C	iktym4k
	Educación Física 1D	42a2kk4
	Educación Física 1E	nnmk3tl
Educación Física 1F	i3pif47	